

# 10月 スタジオレッスン日程表

更新日：2025年9月30日

月	火	水	木	金	土
<b>【日程変更】</b> 10/28(火)の「バランス機能改善」「ヨガビギナー」「ヨガ&ピラティス」は10/21(火)に変更となりました。  10/25(土)の「ピラティスマドル」は10/4(土)に変更となりました。		1	2	3	4
		スローヨガ①	ピラティス&BC	体操レクリエーション	からだ整える②
		やさしいヨガ	ピラティスA	からだ整える①	セラピーヨガ②
		ワクワク健康体操	カイロヨガ②	セラピーヨガ①	
		エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②	体幹バランスT	
		スローヨガ②			
		カイロピラティス①		はじめてのピラティス	ピラティスマドル
6	7	8	9	10	11
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	ポールでカイロピラティス カイロピラティスP ポールで筋トレ！ バレトン	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 エンジョイ！太極拳	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ② カイロピラティス②	体操レクリエーション からだ整える① セラピーヨガ① 体幹バランスT 身体すっきりヨガ	
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	スローヨガ② カイロピラティス①		はじめてのピラティス	ピラティスマドル
13	14	15	16	17	18
休館日	休館日	休館日	休館日	体操レクリエーション	からだ整える②
				からだ整える①	セラピーヨガ②
				セラピーヨガ①	
				体幹バランスT	
				身体すっきりヨガ	
				はじめてのピラティス	
20	21	22	23	24	25
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	ポールでカイロピラティス カイロピラティスP ポールで筋トレ！ バレトン	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 エンジョイ！太極拳	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ② カイロピラティス②	体操レクリエーション からだ整える① セラピーヨガ① 体幹バランスT 身体すっきりヨガ	セラピーヨガ②
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	スローヨガ② カイロピラティス①		はじめてのピラティス	ピラティスマドル
27	28	29	30	31	
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	ポールでカイロピラティス カイロピラティスP ポールで筋トレ！ バレトン	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 エンジョイ！太極拳	カイロヨガ② カイロピラティス②	体幹バランスT 身体すっきりヨガ	
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	スローヨガ② カイロピラティス①			

■受講生の皆様へ

- ・急遽、インストラクターの都合等により、予告なく「日程が変更」また「臨時休講」になる場合がございます。
- ・入館時は必ず教室参加証を受付にて提出して下さい。
- ・欠席、または遅刻する際はエコスパ佐世保まで電話連絡をお願いいたします。
- ・レッスン中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードに設定して下さい。
- ・香水など強い香りがする香料はご遠慮ください。

# 11月 スタジオレッスン日程表

更新日：2025年9月30日

月	火	水	木	金	土	
					1	
休館日						からだ整える②
						セラピーヨガ②
3	4	5	6	7	8	
	休館日	スローヨガ①	ピラティス&BC	体操レクリエーション	からだ整える②	
		やさしいヨガ	ピラティスA	からだ整える①	セラピーヨガ②	
		ワクワク健康体操	カイロヨガ②	セラピーヨガ①		
		エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②	体幹バランスT		
		スローヨガ②				
カイロヨガ①		カイロピラティス①		はじめてのピラティス		
10	11	12	13	14	15	
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	ポールでカイロピラティス カイロピラティスP ポールで筋トレ！ バレトン	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 エンジョイ！太極拳	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ② カイロピラティス②	体操レクリエーション からだ整える① セラピーヨガ① 体幹バランスT 身体すっきりヨガ		
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①		スローヨガ② カイロピラティス①		はじめてのピラティス	ピラティスマドル	
17	18	19	20	21	22	
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	ポールでカイロピラティス カイロピラティスP ポールで筋トレ！ バレトン	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 エンジョイ！太極拳	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ② カイロピラティス②	体操レクリエーション からだ整える① セラピーヨガ① 体幹バランスT 身体すっきりヨガ		
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	スローヨガ② カイロピラティス①			ピラティスマドル	
24	25	26	27	28	29	
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	ポールでカイロピラティス カイロピラティスP ポールで筋トレ！ バレトン	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 エンジョイ！太極拳	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ② カイロピラティス②	体操レクリエーション からだ整える① セラピーヨガ① 体幹バランスT 身体すっきりヨガ		
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	スローヨガ② カイロピラティス①		はじめてのピラティス	ピラティスマドル	

■受講生の皆様へ

- ・急遽、インストラクターの都合等により、予告なく「日程が変更」また「臨時休講」になる場合がございます。
- ・入館時は必ず教室参加証を受付にて提出して下さい。
- ・欠席、または遅刻する際はエコスパ佐世保まで電話連絡をお願いいたします。
- ・レッスン中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードに設定して下さい。
- ・香水など強い香りがする香料はご遠慮ください。